



Hälsoträdgårdens utformning - med Torups hälsoträdgård som exempel

SLU, Sveriges Lantbruksuniversitet
Fakulteten för landskapsplanering, trädgårds- och jordbruksvetenskap
Område Landskapsarkitektur

Författare: Emma Herloff

Titel: Hälsoträdgårdens utformning, med Torups hälsoträdgård som exempel

Nyckelord: hälsoträdgård, stressrelaterad ohälsa, utmattningssyndrom, restaurativa miljöer, naturens påverkan, utformning, återhämtning, Torup

Handledare: Anna-Maria Pálsdóttir, Område Arbetsvetenskap ekonomi- och miljöpsykologi

Examinator: Anna Bengtsson, Område Arbetsvetenskap, ekonomi- och miljöpsykologi

Kurstitel: Kandidatexamensarbete i Landskapsarkitektur

Kurskod: EXo649

Omfattning: 15 hp

Nivå och fördjupning: G2E

Serienamn: Självständigt arbete vid LTJ-fakulteten

Utgivningsort: Alnarp

Utgivningsår: 2011

Program/utbildning: Landskapsarkitektprogrammet

Foton i arbetet är tagna av författaren där inget annat anges. Övriga figurer är publicerade med tillstånd av Patrik Grahm (fig. 1) och Carina Tenngart Ivarsson (fig. 2).

Sammandrag

Att naturen har en positiv inverkan på människans välbefinnande är något som har funnits i vår vetenskap sedan långt tillbaka i historien. Den här kunskapen har man dragit nytta av och hälsoträdgårdar anläggs för att kunna ge stressade och utbrända människor en chans till återhämtning och rehabilitering. Här kan de tillbringa tid och ta hjälp av naturen i sin läkning. En hälsoträdgård är en trädgård som är speciellt utformad för att främja hälsa och måste därför ha terapeutiska och välgörande effekter på besökarna. För detta krävs en målmedveten design där deltagarna kan koppla av och bygga upp sitt psyke i en miljö utan störande inslag. Man ska kunna uppleva och vistas i trädgården i sin egen takt. Det är också viktigt att trädgården innehåller gott om naturelement, såsom träd, buskar, blommor och vatten för att den ska kunna få sina restorativa och läkande värden. Hälsoeffekterna blir starkt förbättrade genom hur detaljerna stödjer miljön. Om detaljerna inte uppmärksammas tillräckligt mycket i designskedet får inte trädgården sitt fulla värde som hälsoträdgård.

Genom litteraturstudier, ett platsbesök i hälsoträdgården i Torup, samt en intervju med en av landskapsarkitekterna som var med och utformade Torups hälsoträdgård presenteras i det här arbetet viktiga aspekter att tänka på vid anläggandet av en hälsoträdgård för personer med stressrelaterad ohälsa, där Torups hälsoträdgård står som ett exempel. För att förstå varför detta är viktigt finns även delar om hur naturen och stress påverkar människan. Syftet är att arbetet ska ge kunskap om hur man kan gå till väga för att utforma en hälsoträdgård som inriktar sig på personer med stress- och utmattningssyndrom.

Abstract

The fact that nature has a positive impact on human well-being is something that has existed in our knowledge since way back in history. This knowledge has been taken advantage of and healing gardens are built to give stressed and burned out people a chance for recovery and rehabilitation. Here they can spend time and get help from nature in the healing process. A healing garden is a garden that is specially designed to promote health and therefore must have therapeutic and beneficial effects on the visitors. This requires a purposeful design in which participants can relax and rebuild their psyches in an environment without any disturbances. They should be able to experience and spend time in the garden at their own pace. It is also important that the garden provides plenty of natural elements such as trees, shrubs, flowers and water, to be able to have its restorative and curative values. Health effects are strongly enhanced by how the details support the environment. If the details do not get sufficient attention in the design, the garden will not have its fullest value as a healing garden.

Through literature studies, a site visit in the healing garden in Torup, and an interview with one of the landscape architects who designed Torups healing garden, this document presents important aspects to consider during the construction of a healing garden for people with stress-related illness, where the healing garden in Torup is as an example. To understand why this is important, the document also contains parts of how people are affected by nature and stress. The aim with this work is to provide knowledge about how to design a healing garden that focuses on people with stress and fatigue syndrome.

Förord

Miljö och hälsa är ett ämne som länge intresserat mig, därför har det varit mycket givande att skriva den här uppsatsen. Jag är väldigt nöjd med mitt val av ämne och har inte ångrat mig en sekund. Tvärtom har intresset bara ökat och jag vill veta mer och mer.

Jag skulle först och främst vilja rikta ett jättestort tack till min handledare Anna-Maria Pálsdóttir för all hjälp och alla goda råd som hon har kommit med. Utan henne hade inte uppsatsen blivit vad den blev. Jag vill också tacka Carina Tenngart Ivarsson för en mycket givande intervju, samt Katharina Tufvesson och John Pearson på Torups hälsoträdgård för ett intressant och lärorikt studiebesök.

Innehållsförteckning

Sammandrag/Abstract		Fallstudie - Torups hälsoträdgård	17
		Utformning av Torups hälsoträdgård	17
Förord		Detaljer och material	18
		Trädgårdens olika rum	19
Inledning	7	Egna upplevelser och tankar om trädgården	21
Bakgrund	7		
Mål och syfte	7	Diskussion	23
Material och metod	7		
Avgränsningar	8	Avslutande reflektioner	26
Begreppsförklaringar	8		
Hälsoträdgårdar och restorativa miljöer	9	Avslutningsvis	27
Naturens påverkan	10	Källförteckning	28
Årstiderna ger glädje och lärdom	10		
Olika teorier	10		
Åtta dimensioner av natur	11		
Stress och utmattning	12		
Hälsoträdgårdens utformning	13		
Platser för alla	13		
Rum	14		
Vegetation och avgränsning för upplevelser och säkerhet	14		
Promenad i trädgården	15		
Detaljer och material	15		

Inledning

Bakgrund

När jag började på landskapsarkitektursutbildningen hösten 2008 kom jag ganska snart i kontakt med ämnet miljö och hälsa. Jag fastnade direkt och sedan dess har intresset växt i takt med ökade kunskaper. Det är främst hur människan påverkas av sin omgivning samt hur man kan använda trädgården och naturen inom ett medicinskt syfte som har lockat mig. Sedan långt bak i historien har människor insett värdet av naturen och att denna har en positiv effekt på människans välbefinnande (Ward Thompson, 2011). Men vilka effekter är det egentligen och vad är det i naturen som gör att vi mår bra?

Naturens påverkan på hälsan är ett stort ämne som rymmer många kategorier. Jag har därför valt att avgränsa mig till något som jag själv har påverkats av och som flera personer i min omgivning antingen lider av, har varit utsatta för eller ligger i riskzonen för – nämligen stress och utbrändhet. Många människor i dagens samhälle lider av stressrelaterade sjukdomar, där inte minst arkitekter och stadsplanerare har visat sig vara en stor grupp (Arbetsmiljöstatistisk rapport, 2010:4). Att ta hjälp av naturen och tillbringa tid i en hälsoträdgård är något som kan hjälpa den drabbade att återhämta sig och bli frisk. Därför vill jag ta reda på hur man ska gå tillväga för att utforma en hälsoträdgård för stressade och utbrända människor. Utformningen på hälsoträdgårdar har nämligen mycket stor betydelse. Runt om i världen anläggs det trädgårdar som påstås vara hälsoträdgårdar, men som saknar de helande effekterna (Stigsdotter, 2005).

Mål och syfte

Målet med arbetet är att ta reda på vad som bör finnas med i utform-

ningen av hälsoträdgårdar som inriktar sig till personer med stressrelaterad ohälsa, med fallet Torups hälsoträdgård som exempel. Syftet med detta är att få en större kunskap om hälsoträdgårdar för personer som lider av stress och utmattningssyndrom och då även få ett underlag på hur man kan gå till väga för att utforma en sådan. Mina frågeställningar i arbetet är:

- Vad bör man tänka på i utformningen av en hälsoträdgård?
- Vad bör finnas med i en hälsoträdgård?
- Finns det vissa material och växter som är bättre eller sämre att använda, vilka är dessa i så fall?

Material och metod

I mitt arbete har jag använt mig av en kvalitativ forskningsmetod utefter vad Mats Lieberg (2010) beskrev i en föreläsning om strategier och metoder inom vetenskaplig forskning. I den här metoden ingår frågor om varför saker är som de är och hur det är. Här finns naturliga sammanhang och en djup, rik data. Inom den kvalitativa forskningsmetoden har jag använt mig av en triangulering, bestående av litteraturstudier, platsbesök och intervju.

Jag började med att läsa på om hälsoträdgårdar för att till så stor del som möjligt få svar på mina frågor. Litteraturen jag använde mig av var främst facklitteratur, avhandlingar och artiklar, där många av författarna har en stor koppling till Alnarps rehabträdgård och forskningen som sker där. Jag har även använt mig av andra källor med tillförlitliga kunskaper om miljö och hälsa, till exempel Marni Barnes och Clare Cooper Marcus.

När jag kände att jag började få koll på vad som är viktigt och vad en hälsoträdgård innebär gjorde jag ett besök i Torups hälsoträdgård. Här berättade Katharina Tufvesson, anställd i Torups hälsoträdgård som friskvårdsscoach och stress- och avspänningsterapeut, om anläggningen. Sedan ledde John Pearson, trädgårdens träd-

gårdsmästare, en rundvandring och berättade mer om trädgårdens utformning.

Torups hälsoträdgård är en anläggning som inriktar sig på förebyggande av stressrelaterade sjukdomar (Tufvesson, Katharina, muntligen, 2011-04). I och med besöket kunde jag koppla litteraturen till en verklig plats, få möjlighet att själv reflektera över vad som är viktigt i trädgården, samt kunna dokumentera med foton. Anledningen till varför jag gjorde ett studiebesök just i Torup är för att det är en nyöppnad anläggning som det inte har skrivits så mycket om (Tufvesson, Katharina, muntligen, 2011-04). På så sätt kunde jag utgå helt från mig själv när jag studerade hur det ser ut, utan att bli påverkad från redan skrivna texter.

För att få reda på mer om Torups hälsoträdgård och hur det gick till när den utformades vände jag mig till landskapsarkitekterna som var med och skapade trädgården. Tanken från början var att jag skulle intervjuar båda två om vad de tycker är viktigt i utformningen av en hälsoträdgård samt hur de tänkte i fallet med Torup, men det slutade med att jag bara fick tag i en av dem, Carina Tenngart Ivarsson. Den intervjun jag fick var dock väldigt givande och jag tycker att jag trots allt har klarat mig bra med det materialet som jag har fått fram.

Avgränsningar

I arbetet har jag koncentrerat mig på att skriva om de restaurativa delarna av en hälsoträdgård. Många hälsoträdgårdar är kombinerade trädgårdar som innehåller både restaurativa miljöer och trädgårdsterapi. Hälsoträdgården i Torups är ett sådant exempel. Med ett begränsat tidsförfogande och för att arbetet inte skulle bli alldeles för stort har jag därför medvetet valt bort att presentera trädgårdsterapi i arbetet.

Begreppsförklaringar

Både Alnarps rehabträdgård och Torups hälsoträdgård använder sig av ordet deltagare istället för patienter. Detta för att stärka personernas självkänsla. (Grahns et al., 2010 & Tufvesson, Katharina, muntligen, 2011-04-15). För att undvika förvirring har jag därför i min uppsats också valt att använda deltagare som benämning för de personer som tillbringar tid i en hälsoträdgård för att få vård.

Hälsoträdgårdar och restorativa miljöer

Fenomenet hälsoträdgård har funnits i västerländsk kultur i tusentals år, men det är först på senare år som ett vetenskapligt arbete inom området har uppstått. En hälsoträdgård är en trädgård som är speciellt utformad för att främja hälsa hos en särskild grupp av patienter (Stigsdotter, 2005). Trädgårdarna kan se ut på olika sätt, vara i varierande storlekar och antingen finnas inomhus eller utomhus. För att kvalificeras som hälsoträdgård måste den dock ha terapeutiska eller välgörande effekter på större delen av användarna, samt innehålla rikligt med naturelement, såsom grön vegetation, blommor och vatten (Ulrich, 1999, sid. 30).

I *Grön rehabilitering - behov, förutsättningar och möjligheter för en grön rehabilitering* (2003) berättar Abramsson och Tenngart att hälsoträdgården kan delas upp i två underkategorier, terapiträdgård och restorativ trädgård. I terapiträdgården används trädgårdsaktiviteter som en del av behandlingen för att få en positiv inverkan på deltagaren. Aktiviteterna sker tillsammans med exempelvis läkare och arbetsterapeuter och kallas för trädgårdsterapi, vilket är en form av arbetsterapi med inslag av odling. I den restorativa trädgården är det istället naturen som har en läkande roll för deltagaren. Besökaren ska få en möjlighet till återhämtning för att kunna bygga upp sitt psyke och sin kropp på nytt. För att återhämtning ska kunna ske måste den restorativa trädgården vara avkopplande och fri från störande inslag. Man ska kunna uppleva och vistas där på sina egna villkor och i sin egen takt (Abramsson & Tenngart, 2003).

Restorativa platser är naturlika miljöer som domineras av vegetation och/eller vatten. Oftast har dessa miljöer låga nivåer av komplexitet (Ulrich, 1999, sid. 50-51) och ska ge utrymme för avkoppling och egna reflektioner. Den restorativa miljön är bra för vår

hälsa och vårt mentala välbefinnande, man kan komma bort från krav och istället få känslan av att man befinner sig i en helt annan värld. Här ska man kunna göra sådant som man själv har lust och kraft till att göra samt kunna få fascineras av saker som intresserar i omgivningen (Abramsson & Tenngart, 2003).

Det är inte bara för personer i behov av terapi som en restorativ miljö är bra. Den restorativa miljön bidrar med positiva hälsoeffekter till alla människor. Exempel på miljöer som kan vara restorativa är parker, trädgårdar och naturmiljöer (Abramsson & Tenngart, 2003). Att emellanåt få komma iväg till platser som skiljer sig från vardagens miljöer är viktigt för den restorativa processen. En förutsättning för detta är att både innehåll och form på miljön är anordnade, då detta kan ge distans åt problem och tidigare negativa tankar (Jarle Sorte, 2005, sid. 238).

Naturens påverkan

“Time alone observing nature is a strong antidote for stress. Whether it is the antics of a squirrel, or the play of light on still water, absorption into nature’s gentle side helps us to slow down and take time to heal.” (Barnes & Cooper Marcus, 1999, sid. 110)

Att vistas i natur har en positiv inverkan på människans hälsa, både fysiskt och psykiskt. Endast en kort blick ut mot naturen kan ge en paus och avkoppling som hjälper till mot stress (Sahlin, 2010, sid. 29). Naturen är en outtömlig källa av rekreation och återhämtning (Währborg, 2010, sid. 136), där flera läkande processer samverkar. Förutom restaurativa processer handlar det bland annat om trädgårdsarbete, dagsljus, tillfällen till motion samt stimulering av sinnesintryck och hormoner (Grahns, 2005, sid. 259). Att förstå hur människor ser omgivningen och reagerar på den är en viktig komponent i utformningen av en hälsoträdgård (Barnes & Cooper Marcus, 1999, sid. 88).

Årstiderna ger glädje och lärdom

När man arbetar i trädgården pågår det samtidigt processer där man arbetar med sig själv. Att vårda och ge näring åt det som växer gör att en känsla av meningsfullhet inför att vårda oss själva skapas (Welén Andersson, 2010, sid. 78). Deltagare från Alnarps rehab-trädgård har berättat att när de upptäcker blommor, eller ser någonting grått och brunt utvecklas till en blommande planta känner de glädje. Det handlar om att utforska naturen (Tenngart Ivarsson & Grahns, 2010, sid. 109). Människor får en tröst genom naturens budskap om oändlig generositet. Växter som varit nedfrusna och vissna kommer så småningom fram igen, efter en hösts och vinters vila. Naturen kan inte skyndas på utan går i sin egen takt (Welén Andersson & Bengtsson, 2010, sid. 22). Att uppleva årstidsväxlingar, olika former av liv och skönheten som naturen bär med sig

gör att vi slappnar av och våra egna bekymmer försvinner en aning. Hela mänsklighetens existens bygger på vår överlevnad genom växter, vi har alltid varit beroende av dem. Detta ger oss ett behov av att vårda, vilket ger livet en särskild dimension då vi skapar en speciell anknytning till naturen (Ottosson, 2010, sid. 167).

Olika teorier

Det finns flera teorier om varför vi påverkas så positivt av naturen. En av dessa går ut på att människan har två typer av uppmärksamhet, riktad koncentration och fascination. Den riktade koncentrationen använder vi i vår vardag, till exempel när vi arbetar eller går över en trafikerad gata. Den riktade koncentrationens kapacitet är begränsad och tröttnas därför lätt ut om det är många störande inslag i omgivningen som vi måste stänga ute eller uppmärksamma. Fascinationen däremot verkar nästan tvärt om och har en obegränsad kapacitet. Den är spontan och omedveten, och istället för att tröttna ut gör den oss intresserade (Kaplan, 1990). Naturen är ett exempel som innehåller lagom mycket stimuli, man fascinerar av naturens ljud, dofter, synintryck med mera, vilket till större delen hanteras av denna spontana uppmärksamhet. Här är miljön oftast fri från negativ och jobbig information vilket gör att den riktade koncentrationen får tid att vila och återhämta sig och man får energi över till att lättare lösa problem och ta itu med uppgifter (Abramsson & Tenngart, 2003).

En annan teori som finns handlar om att människan känner sig hemma och trivs i naturliga, savannlika, miljöer eftersom det var i sådana miljöer våra förfäder levde. Exempel på miljöer som påminner om dessa är hagmarker och ljusa öppna lövgångar, gärna med närhet till vatten. Undermedvetet slappnar vi därför av i naturliga miljöer, vi känner att vi kan överleva där. I en onaturlig miljö däremot, till exempel vid bilkörning och i stadsmiljöer, blir vi stressade då vi känner att vi inte kan lita på våra instinkter. En onaturlig plats gör oss otrygga, vilket i sin tur gör att kroppen reagerar genom änd-

ringar i blodtryck, puls, svettningar, muskelspänningar, hormonbalans med mera (Abramsson & Tenngart, 2003).

En liknande teori går ut på att människan föredrar dessa öppna miljöer där man lätt kan överblicka det omgivande landskapet, men vill samtidigt kunna vistas på platsen utan att någon annan person kan se en. Enligt den här teorin skulle alltså en plats där man ser utan att bli sedd vara den mest omtyckta miljön (Jarle Sorte, 2005, sid. 232).

Åtta dimensioner av natur

Människor behöver och vill ha ut olika kvaliteter av ett område och söker sig därför till platser som kan erbjuda olika saker. Patrik Grahn (2010, sid. 64) har gjort en tabell där han visar åtta olika dimensioner av natur. Dessa är rofylld, natur, artrik, rymd, öppning, skydd, social och kultur.

1. Rofylld

Denna plats kännetecknas av lugn, tystnad och tecken på omsorg. Här finns inget skräp, ogräs eller störande människor. Ljuden som finns kommer från vind, vatten, fåglar och insekter.

2. Natur

Här finns fascinationen för den vilda naturen, där området tycks vara skapat av något större och mäktigare än människan. Växter ser ut att vara självsådda och på gamla stenar växer lavar och mossor.

3. Artrik

I denna miljö kan man uppleva en rikedom av olika arter, både inom växt- och djurriket.

4. Rymd

Här finns känslan av att komma in i en annan värld. Det är en vil-sam plats med ett samband och helhet, till exempel en bokskog.

5. Öppning

Detta är ett grönt, öppet fält som inbjuder till att slå sig ner. Här kan man blicka ut över omgivningen samt ta sig för spontana aktiviteter.

6. Skydd

Platsen är trygg och ombonad, en tillflykt. Det är en liten hemlig oas där man kan slappna av och vara sig själv, men samtidigt ha möjlighet till att experimentera och leka.

7. Social

Detta är en social plats, en mötesplats för trevliga stunder, fest och nöjen.

8. Kultur

Platsen erbjuder fascination över människors värderingar, uppoffringar, slit och möda. Aspekter av tid, gärna historiska tillbakablickar, bör finnas på platsen.

När en person mår bra kan han eller hon klara av och fungera i de flesta typer av miljöer, där vissa platser kan ge mer styrka och tillfredsställelse än andra. När personen däremot mår dåligt och är svag kan samma miljöer istället uppfattas som otrevliga och kanske till och med hotfulla (Grahn et al., 2010, sid.152). För personer som känner sig stressade och utmattade har det visat sig att karaktärerna artrik, rofylld och skydd är de mest eftersökta. Detta är slutna och säkra platser där man kan slappna av och vara sig själv i lugna, fridfulla och vårdande rum (Stigsdotter, 2005).

Stress och utmattning

Stress är egentligen ingen sjukdom i sig, det är en samling av naturliga och nödvändiga reaktioner som jobbar för att göra oss mer effektiva och skärpa våra sinnen. Dessa reaktioner är i grunden desamma som i tidig mänsklig historia hjälpte våra förfäder att överleva genom att starta våra ”kamp- och flyktreflexer” i händelser av ett upplevt hot. Idag upplever vi istället stress (Stigsdotter, 2005). Det är först under långvarig stress, utan möjlighet till återhämtning, som stress kan bli skadligt. Genom en konstant ökning av stresshormoner störs flera kroppsfunktioner och våra organ kan ta skada (Grahm et al., 2010, sid.120). Dessutom får man ofta svårt för kommunikationen mellan sig själv och övriga världen. Känslorna för objekt och andra personer ändras, vilket också ändrar vårt eget sätt att vara. I sådana situationer finns det ett stort behov av platser som kan hjälpa till med återhämtning och utveckling av den mentala hälsan. Det kan också hjälpa att söka sig till enklare relationer. Relationer till döda ting, som stenar och vatten, har visat sig vara de lättaste relationerna för oss människor. Dessa är inte associerade med krav eller skuld (Grahm et al., 2010, sid.153-154). Efter dessa ting kommer de lite mer komplicerade relationerna till djur och växter och till sist kommer relationerna till andra människor, alltså de mest komplexa och krävande relationerna (Abramsson & Tenngart, 2003).

Människor som drabbas av utmattningssyndrom eller utbrändhet är ofta kreativa personer med en önskan om att vara duktiga och effektiva, samt personer som är mycket engagerade i andra människor. Vanligtvis rör det sig om personer i åldrarna 25 till 45 år. När man är över 45 år verkar känsligheten för stress att minska. Kvinnor har större sannolikhet att drabbas, särskilt de som arbetar inom vårdande yrken, såsom sjuksköterskor, förskollärare med mera (Stigsdotter och Grahm, 2003).

Hälsoträdgårdens utformning

För att hälsan ska kunna förbättras i en hälsoträdgård måste den ha en målmedveten design, inriktad för rätt målgrupp (Stigsdotter, 2005). Barnes och Cooper Marcus (1999) beskriver utformningen av hälsoträdgårdar som en sammanslagning av två konceptuella komponenter. Det ena är en process av läkande och det andra är en plats där läkandet får stöd. För detta krävs att man fokuserar på ett mänskligt perspektiv samt att man har en vetenskaplig kunskap inom ämnet (Barnes & Cooper Marcus, 1999, sid. 112). Det kan också vara bra att samarbeta och ta hjälp av trädgårdens personal och deltagare. Detta, tillsammans med utnyttjandet av forskning, kan ge inspiration i kreativiteten och designen (Ulrich, 1999, sid. 30).

En hälsoträdgård utgör en konstant pågående process. När den har blivit anlagt är den fortfarande inte helt färdig, utan måste vara öppen för förändringar för att på bästa sätt kunna möta deltagarnas önskningar och behov. Det kan till och med vara befriande om trädgården inte upplevs vara helt färdig. Deltagarna kan känna att det är enklare att hantera trädgården om rummen lämnas ”ofärdiga” med mening (Stigsdotter, 2005).

Platser för alla

Enligt Stigsdotter (2005) är det viktigt att veta vilka effekter man vill ha ut av trädgårdens design. För personer med stress och utmattningssyndrom måste det finnas platser där de som är ledsna, stressade och upprörda kan lugna ner sig och återställas. De ska kunna möta kraven som trädgården ställer i sin egen takt, från väldigt låga krav till krav som sedan ökar till mer avancerade nivåer. För att detta ska lyckas måste man i utformningen ta hänsyn till deltagarnas mentala styrka. Det innebär att man måste designa trädgården så att den motsvarar deras behov och energi. Hur

mycket en person kan ta upp från naturen och omgivningen beror just på dennes mentala styrka (Stigsdotter, 2005). Patrik Grahn (et al., 2010) har illustrerat detta i en pyramid som visar samspelet mellan människa och natur. När en person mår som sämst befinner sig denna i botten av pyramiden. Här är personens känslighet för naturen som störst och den psykiska kraften är låg. Man vill vara för sig själv i en lugn miljö med enkla intryck och med ett stort stöd av naturen. Basen i pyramiden är bred eftersom det är här som sårtytan är störst. Ju högre upp i pyramiden man befinner sig, desto bättre mår man och har en större psykisk kraft. Man har också ett annat behov av miljöer och söker sig därför till andra typer av grönytor. På den andra nivån i pyramiden kan omgivningar såsom ängsmarker och hagar med betande djur stödja personen, då börjar man bli mer nyfiken och intresserad av sin omgivning. Dock har man inte än ork till att engagera sig socialt och delta i aktiviteter. Detta kommer först i nästa nivå. Personen får här styrka till egen kreativitet och sysselsättningar där behoven av miljön kan uppfyllas i en trädgård. Längst upp i pyramiden har man fått ett utåtriktat engagemang och den mentala styrkan har blivit stark.

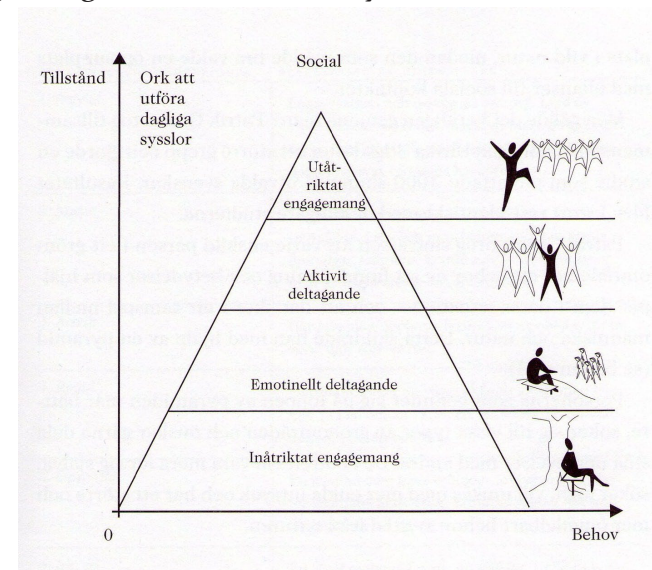


Fig.1. Patrik Grahns behovspyramid (Grahn et al., 2010).

Rum

Det är bra om det finns flera olika rum i trädgården, där olika syften kan ta plats. Att det i dessa rum finns platser för vila och kontemplation samt för aktiviteter är sedan ett måste. Möjligheten att kunna välja mellan sådana olika platser har visat sig ha ett stort värde. I rummen är det bra att arbeta med sinnen och låta dessa utgöra en viktig del i designen (Grahns et al., 2010). Hos personer med utmattningssyndrom kan det nämligen hända att sinnena tillfälligt trubbas av. Att då ha växter som ger bär och frukter att smaka på eller som luktar gott kan hjälpa till att uppmärksamma sinnena. I syftet att aktivera dessa har bland annat lammöron visat sig vara en uppskattad växt, då de är mjuka och sköna att röra vid (Tauchnitz, 2010, sid.38). Dock kan vissa personer som är påverkade av utmattningssyndrom samtidigt ha svårt med vissa ljud och dofter. När det är som värst kan minsta lukt eller ljud få ett rum att verka outhärdligt. Detta kan även gälla med skarpa färger och med känslor av obalans och oattraktivitet i rummet (Grahns et al., 2010). Ett oattraktivt rum kan till exempel vara ett rum med raka linjer och skarpa kanter, så att linjernas former blir för perfekta. Det är istället bättre med mer organiska former där plantorna växer på mer naturliga sätt (Tenngart Ivarsson & Grahns, 2010). Rummen får inte heller vara för abstrakta eller obekanta. Helst ska trädgården upplevas som en spännande men ganska bekant plats (Stigsdotter & Grahns, 2003). Här kan det vara bra att se till trädgårdens naturliga förutsättningar. Det är viktigt att trädgården inte sticker ut, utan smälter in i omgivningen (Lindfors, 2010, sid. 88). För att trädgården inte ska kännas för obekant kan man också använda sig av välkända växter, sådana som de flesta har en relation till sedan tidigare. Det ger en rik upplevelse utan att förvirra och överväldiga deltagaren. Exempel på sådana blommor är löjtnantshjärta, pion, prästkrage, riddarsporre, aster och rudbeckia. Rosor, bärbuskar, schersmin, syren, rhododendron och fruktträd är exempel på träd och buskar (Benjegård & Celander, 2010, sid. 52).

Det första rummet som man kommer in i när man besöker en hälsoträdgård har ett särskilt behov av bra design. Det får inte ställa för mycket krav på besökaren, även de med låg psykisk styrka ska klara av rummet. Samtidigt ska rummet uppfattas som spännande och attraktivt. Här ska man känna sig välkommen, trygg, skyddad och känna att man kan vara sig själv. Att designa ett sådant fascinerande trädgårdsrum är svårt – ett rum som välkomnar utan att be om någonting i retur men som ändå attraherar och utmanar (Stigsdotter & Grahns, 2003).

Vegetation och avgränsning för upplevelser och säkerhet

Hälsoträdgården bör innehålla rikligt med väletablerad och frodig vegetation. Där får gärna finnas woodlands, samt träd och buskar i allmänhet. I Alnarps rehabträdgård har träd beskrivits som fascinerande växter som skapar säkerhet, stabilitet och fägring (Tenngart Ivarsson & Grahns, 2010). Det kan vara bra om man använder sig av flera olika sorters träd i designen. Dels för att det ger olika ljudupplevelser, då olika slags träd inte låter likadant i vinden, och dels för att de ger hem och föda åt olika djurarter (Lindfors, 2010, sid. 90). Trädgården bör även innehålla andra växter som väcker nyfikenhet och intresse. Detta kan till exempel vara plantor som går att använda till olika saker, såsom te och egengjorda salvor och tvålar. Det kan också vara växter eller örter som hjälper till att slappna av eller som är bra för oroliga magar (Grahns et al., 2010).

Det är inte bara träd och vegetation som kan ge en känsla av säkerhet. Att avgränsa trädgården ordentligt ger deltagarna en trygghet och möjlighet att nå den psykologiska ro som de behöver för att tillfriskna. Att till exempel stänga en grind in till trädgården kan vara ett sätt att stänga ute den omgivande världen och på så sätt få möjlighet att vara sig själv innanför (Tenngart Ivarsson & Grahns, 2010). Avgränsningen skapar också en slags rumslighet och hemkänsla samt ger avskildhet från förbipasserandes blickar. Det är

viktigt att avgränsningen inte är för hög eller tillstängande. När man befinner sig i trädgården måste man fortfarande ha möjligheter att se ut mot omvärlden för att kunna iaktta om någon, och vem, närmar sig (Benjegård & Celander, 2010, sid. 52).

Promenad i trädgården

Att vandra runt i trädgården har visat sig vara bra för deltagares läkning. Därför är det mycket viktigt att det finns möjligheter för detta. Om trädgården till exempel är för liten kan det bli svårt att göra (Grahns et al., 2010). För att promenaderna ska bli så bra som möjligt gäller det att tänka på hur man utformar gångarna och mellanrummen. Det är inte tillfredsställande att gå på en väg som bara känns och ser ut som en transportsträcka. För att få denna tillfredsställelse föreslår Lindfors (2010) att man kan skapa lite hemlighetsfullhet här och där. Kanske kan man plantera höga prydnadsgräs, där man också kan placera ett litet fågelbad eller en sittstubble, för att skapa lite skydd. Man kan också plantera något annat som skymmer sikten lite, göra en böj på vägen eller sätta dit en grind. Det ska antyda att det finns någonting mer, men som man än så länge bara kan ana. Det handlar om att lockas vidare och tycka att det är spännande (Lindfors, 2010 sid. 88-89). Många deltagare i Alnarps rehabträdgård har sagt att de uppskattar att vandra förbi saker som de kan titta på. Det kan till exempel handla om blommor, djur, en damm, en vinterträdgård och så vidare (Tenngart Ivarsson & Grahns, 2010). Det är bra om deltagarna har möjlighet att välja alternativa vägar för att komma till samma mål. En del personer kanske inte orkar med social kontakt och ska då kunna ta en annan väg för att undvika eventuella personer på den första vägen (Tenngart Ivarsson, Carina, muntligen, 2011-04-19).

För personer med utmattningssyndrom händer det ofta att de har en nedsatt kroppsbild. Att använda olika material på gångytorna kan öka deras kroppsliga medvetenhet och även utgöra en övning för dem som har varit drabbade av utbrändhet under en lång tid.

Samtidigt måste man se till att materialen man använder sig av gör trädgården tillgänglig för funktionshindrade, dock får inte detta störa det upplevelsemässiga värdet av trädgården (Stigsdotter, 2005). Tillgängligheten är viktigast i de centrala delarna av trädgården, här kan till exempel stenmjöl passa bra som ett alternativt underlag. Det är viktigt att gångarna är integrerade i sammanhanget. Om trädgården har en vildare del kanske man inte behöver tänka lika mycket på tillgängligheten här, utan endast använda sig av klippta gräsgångar (Lindfors, 2010 sid. 88).

Detaljer och material

Materialen och rummen i en hälsoträdgård måste kunna hjälpa den läkande och terapeutiska processen (Barnes & Cooper Marcus, 1999, sid. 112). Hälsoeffekterna blir starkt förbättrade genom hur detaljerna stödjer miljön och eftertraktade aktiviteter i den. Om man i utformningen inte uppmärksammar detaljerna tillräckligt mycket får inte trädgården sitt fulla värde som hälsoträdgård (Barnes & Cooper Marcus, 1999, sid. 4).

Till att börja med ska man välja material med eftertanke. Enkla naturmaterial, som till exempel trä, bark och pil, kan ge en bra känsla i trädgården. Dessa material får gärna vara begagnade, då sådana bär på en historia. För rätt känsla kan man även satsa på att bevara den vilda floran. Istället för att anlägga en gräsmatta kan man anlägga en äng, och istället för att bara plantera nya träd kan man också spara befintliga (Lindfors, 2010 sid. 88-89).

I en hälsoträdgård kan symboler spela en stor roll. I Alnarps rehabträdgård har deltagare frågat efter giftiga och taggiga växter, växter såsom nässlor, tistlar och döda träd (Grahns et al., 2010). Sinnesstämningen kan då uttryckas med hjälp av vegetationen. Om en person är arg eller upprörd kan han eller hon plocka en bukett med taggiga blommor. Är man istället glad kanske man hellre vill plocka vackra blommor i fina färger och med härliga dofter (Lindfors, 2010 sid. 90).

Eftersom upplevelsen av årstidsväxlingar kan vara bra för personer med utmattningssyndrom (Ottosson, 2010, sid. 167) kan man låta årstidernas gång avspeglas i planteringarna. Det kan handla om vår-, försommar-, högsommar- och höstflor, samt om buskar och träd med fruktsättning och fina höstfärger (Benjegård & Celanders, 2010, sid. 52). Under de olika årstiderna är det även viktigt att det finns platser som är utformade för att passa väder och vind. Under vinterhalvåret när det är för kallt ute kan det vara bra att ha tillgång till rum inomhus och under vår, sommar och höst platser att dra sig tillbaka till i trädgården (Abramsson & Tenngart Ivarsson, 2003). Många personer som lider av sjukdomar av något slag kan tycka att solljus är påfrestande. Därför är det bra att se till att det finns skuggiga platser i trädgården (Stigsdotter & Grahn, 2003).

Fallstudie - Torups hälsoträdgård

Strax utanför Malmö ligger Torups hälsoträdgård, omgivet av böljande betes-, åker- och skogslandskap. Anläggningen är placerad vid ett gammalt änkehus från slutet av 1800-talet, där tomten ligger på ungefär en halv hektar (Tenngart Ivarsson, Carina, muntligen, 2011-04-19). Verksamheten startades hösten 2010 med en pilotomgång och har nu fått förlängd projektperiod till och med december 2011. Det drivs av serviceförvaltningen i Malmö stad och projektet innebär ett förebyggande inom friskvård genom att utveckla en så kallad Torupsmodell. Denna modell går ut på att ge kurser inom förebyggande av stresshantering för två olika grupper. Den ena gruppen är chefer och ledare som jobbar på arbetsplatser där sympotom på stressrelaterad ohälsa har påträffats. Den andra gruppen är arbetsplatsens medarbetare som ligger i riskzonen för utbrändhet. Torups hälsoträdgård är en kombinerad hälsoträdgård, som innehåller både restaurativa miljöer och trädgårdsterapi i kurserna och behandlingen av sina deltagare (Tufvesson, Katharina, muntligen, 2011-04-15).

Utformning av Torups hälsoträdgård

Torups hälsoträdgård är designad av Carina Tenngart Ivarsson och Frederik Tauchnitz. I skissandet på förslaget använde de sig av tre konceptord för trädgården. Det första är "Torparen", vilket karaktäriseras av en strävsamhet, allvarlighet och enkelhet. Det andra ordet är "Pettson & Findus". I detta ord ligger mer glädje, samtidigt som odling och bruk av marken fortfarande är viktigt. Det tredje och sista ordet är "Torget". Här kommer inspirationen från de sociala knutpunkterna vid Medelhavet, som till exempel en piazza. Av dessa tre ord blev trädgården tillslut mest lik "Torparen" och till viss del även "Pettson & Findus". "Torget" blev lite för urbant för att helt passa in i trädgården, men återfinns ändå framför allt i ett av rummen – Gårdsplanen (Tenngart Ivarsson, Carina, muntligen, 2011-04-19).



Fig.2. Torups hälsoträdgård, ritning av Frederik Tauchnitz.

Båda landskapsarkitekterna har erfarenheter från Alnarps rehab-trädgård, vilket de tog hjälp av i utformningen av Torups hälsoträdgård. I Alnarp har bland annat platser dit man kan dra sig undan visat sig vara viktiga. I Torup är deltagarna inte lika hårt drabbade av stress som i Alnarp, där de flesta har varit sjukskrivna i cirka fyra år. Därför är personer som kommer till Torup inte i lika stort behov av sådana platser, men det är ändå bättre att de finns än att det senare kommer visa sig saknas (Tenngart Ivarsson, Carina, muntligen, 2011-04-19).

Eftersom Torups hälsoträdgård använder sig av trädgårdsterapi är det viktigt att det, förutom de restaurativa miljöerna, finns möjligheter för aktiviteter i trädgården. Det är inte designen som ska avgöra vilka typer av aktiviteter som ska finnas där. Den ska istället ge förutsättningar för att aktiviteter ska kunna ske, genom till exempel öppna ytor. Med utformningen av trädgården lades byggstenarna och grunden upp för trädgården. Det har sedan varit upp till verksamheten att göra någonting bra av den och välja vilka aktiviteter som ska drivas. Det är personalen som märker hur saker och ting uppfattas av deltagarna och de kan på så sätt utveckla trädgården för att få bästa resultat (Tenngart Ivarsson, Carina, muntligen, 2011-04-19). När man jämför planritningen över trädgården med hur det idag ser ut i verkligheten märker man att det är en del saker som inte är likadana. I verkligheten har det både kommit till och tagits bort platser och föremål. Till exempel finns där idag inget lusthus och det har tillkommit ett odlingsland och en skogsträdgård intill Vinterträdgården och Utsikten.

Detaljer och material

I utformandet av en hälsoträdgård är detaljerna och den övergripande designen lika viktiga. Man kan se det som att trädgården består av olika lager och om ett av lagren inte fungerar som det ska fallerar alltihop. När material och växter valdes till Torups hälsoträdgård var det viktigt att de valdes utefter platsen för att det inte

skulle stå ut för mycket och kännas onaturliga. Traditionellt och enkelt är känslan som skulle framhävas i detaljerna och materialet. Det får inte bli för mycket detaljer i en hälsoträdgård. Ibland är det bättre att låta det vara avskalat och simpelt istället för pråligt och plottrigt. För mycket och fel sorts detaljer som inte passar in kan göra att trädgården upplevs störande av besökarna (Tenngart Ivarsson, Carina, muntligen, 2011-04-19).

Jag tycker att materialen och detaljerna i trädgården passar bra in i miljön. Känslan jag får i trädgården är lite av en "mormors-trädgård", med klassiska växter och detaljer. Gångarna är främst anlagda med stenmjöl och bland växtmaterialet återfinns växter såsom syren, körsbär, valnöt, solrosor, olika slags kryddor, rosor och diverse perenner. Dessa klassiska detaljer passar dessutom bra tillsammans med huset. Detta var i skissandet på trädgården väldigt viktigt. Trädgården skulle anpassas efter huset med dess inredning och tvärt om. Det är viktigt att de samspelar med varandra (Tenngart Ivarsson, Carina, muntligen, 2011-04-19).



Fig.3. Entréträdgården och änkehuset.

Trädgårdens olika rum

En vit grind leder in i trädgården, som till större delen är omringad av en avenbokshäck. Direkt när man kommer in möts man av en öppen yta precis framför huset. Detta är Entréträdgården. Det är ett öppet och enkelt rum bestående av två rabatter precis in till huset samt en gräsmatta och ett vådräd, valnöt. Gräsytan är omgiven av buskage av bland annat syren. I utformningen av Entrérummet har det varit viktigt att man som besökare inte möts av arbete och krav direkt (Tengart Ivarsson, Carina, muntligen, 2011-04-19). Detta tycker jag har lyckats, rummet är kravlöst och där finns inget som tvingar en till något. Dock reagerade jag över den flaggstång med Malmö stads flagga som fanns strax intill entrén, och som dessutom kan ses från flera andra delar av trädgården. Kan denna flagga innebära ett jobbigt moment för deltagarna? De blir i och med flaggan påmind om sin arbetsplats och kan kanske därför inte känna att de kommit bort och helt kan varva ner.

På ena kortsidan av huset ligger Vinterträdgården. Det är en slags glasveranda, inredd med bland annat ett bord, korgstolar, pelargoner och buxbom. Vinterträdgården är hopbyggd med huset och ska kunna fungera som utemiljö även då det är för kallt eller dåligt väder ute. Från vinterträdgården har man bland annat utsikt över den blivande Skogsträdgården. Skogsträdgården är fortfarande under uppbyggnad, men här kommer det så småningom att finnas fruktträd, olika slags nötter, frukt- och bärbuskar, mynta, med mera. Pearson berättar att det kommer att vara en marktäckt trädgårdsdel bestående av växter i olika höjder och i flera olika skikt (Pearson, John, muntligen, 2011-04-15). Skogsträdgården är ett av rummen som inte finns med på originalritningen.

Bredvid skogsträdgården ligger några odlingsland. Här är det andra av de nya rummen som har tillkommit i efter hand. I ritningen benämns detta rum som Utsikten och hade rollen som ett kravlöst rum för avslappning och upplevelser, med en mycket viktig omgiv-



Fig.4. Vinterträdgården



Fig.5. Den påbörjade skogsträdgården

ning. Miljön runt omkring trädgården har stor betydelse för hur trädgården upplevs. Utsikten över de omgivande hagarna skänker lugn åt stressade människor och ger trädgården ett ytterligare värde (Tenngart Ivarsson, Carina, muntligen, 2011-04-19). I det nya rummet finns fortfarande utsikten kvar, men den kravlösa delen är borta i och med de nyttillkomna odlingsland. I dessa odlingsland kommer det bland annat att odlas grönsaker, sallad och potatis. Landen bildar tillsammans en cirkel, med en gräsyta i mitten. På gräsytan kan man ha olika aktiviteter, till exempel fika och avslappningsövningar (Pearson, John, muntligen, 2011-04-15). Frågan är dock hur pass bra det går att slappna av i en miljö där man är omgiven av trädgårdsarbete? Kanske borde man istället satsa på att ha denna yta i en mer kravlös miljö.



Fig.6. Odlingsland i det före detta rummet Utsikten. På den upphöjda vallen intill staketet i bakgrunden kommer det så småningom att växa solrosor och pumpa.



Fig.7. Gårdsplanen med Aktivitetsträdgården och Fruktmlunden i bakgrunden.

Vid husets baksida ligger Gårdsplanen. Den här delen har en typiskt ordnad trädgårdskaraktär som innehåller trädgårdsland, en pergola, som med tiden kommer att täckas av blåregn, samt gångar som ramar in en gräsyta. I gräsytan finns i sin tur ett kryddland och ett vådröd, körsbär, med en bänk runt om. Gårdsplanen är ett öppet rum med både hårda och mjuka material. Det är det mest sociala rummet där konceptordet "Torget" har stor prägel. Precis intill Gårdsplanen ligger Aktivitetsträdgården. Det är nästan så att de två rummen går ihop och bildar ett enda stort rum. Aktivitetsträdgården skiljs från Gårdsplanen genom en låg, gles och oetablerad häck. Antagligen kommer de två rummen kännas mer som två olika när häcken vuxit till sig och sluter in Aktivitetsträdgården bättre. I Aktivitetsträdgården ligger fokus på en formell och striktare design där aktiviteter främst sker i form av odling och allt vad det innebär. I rummet ligger ett antal odlingslådor för att göra

detta möjligt. Odlingsslådorna är olika höga för att kunna passa så många olika människor som möjligt (Pearson, John, muntligen, 2011-04-15).

Längst bort i trädgården ligger Fruktlunden. Den gränsar mot Aktivitetsträdgården och skillnaden mellan dessa ytor är total. Fruktlunden är en naturlig del som smälter ihop med en redan befintlig skogslund. Den här skogslunden är medvetet sparad eftersom den utgör en så stor kvalitet och skapar lugn (Tenngart Ivarsson, Carina, muntligen, 2011-04-19). Här finns gamla ekar, buskar, ett örtskikt och diverse andra träd. Så småningom kommer man även att anlägga en äng i den här delen (Pearson, John, muntligen, 2011-04-15). Det finns inga direkta gångar i den naturlika delen, utan man kan själv ströva fritt i området. Inte heller sittplatser har man placerat ut här, förutom en bänk som sträcker sig runt en av ekarna, istället kan man slå sig ner på någon sten eller stubbe. Deltagarna ska inte behöva vara låsta att sitta på speciella platser, de ska själva kunna få känna att de kan slå sig ner på ställen som passar just dem, just då (Tenngart Ivarsson, Carina, muntligen, 2011-04-19). Längst bort i den vilda delen av trädgården rinner en å, som man inte kan se förrän man går ganska nära. Dock kan man höra vattnet porla även en bit bort och ljudet blandar sig med susandet i träden och ett och annat fågelljud. Det känns lite som att man lämnar trädgården när man går ut i den här vildare delen, men sedan märker man hur viktig den faktiskt är. För mig är den här delen av trädgården den mest restaurativa och njutbara. Här finns ett stilla lugn och inga måsten. Man kan komma nära naturen och bara koppla av, antingen själv eller tillsammans med andra. För personer som befinner sig längst ner i Grahns behovspyramid finns här gott om platser att vara på.



Fig.8. Den vildare delen av trädgården med huset i bakgrunden.

Egna upplevelser och tankar om trädgården

Torups hälsoträdgård ligger fridfullt mitt ute på landet. Dock är den inte helt avskild från stadslivet då en stor väg går förbi en bit bort. Kanske kan detta vara ett jobbigt inslag för personer som lider av stress och utmattning. Med tiden kommer antagligen det problemet att försvinna, då häckarna som avgränsar trädgården växer sig större och tätare. Genom etableringen av vegetationen kommer trädgården även få en mer frodig och spännande karaktär. Idag kan de mer ordnade delarna kännas lite tomma och stela. Detta är dock inget konstigt då trädgården är så pass nyanlagd och tiden för besöket skedde innan de flesta av växterna hunnit slå ut. Jag tror att det kommer bli väldigt fint och rogivande när buskar och träd har växt till sig, blommorna har börjat blomma och blåregnet har vuxit ut över pergolan.

I samtalet med Carina Tenngart Ivarsson (2011-04-19) berättade hon att det är viktigt att hälsoträdgårdar känns överskådliga. Detta är något som har lyckats bra i trädgården. Till att börja med tyckte jag att trädgården kändes väldigt överskådlig, nästan på gränsen till för mycket, men efter ett tag insåg jag att så inte var fallet. Där fanns flera platser som man bara kunde ana lite svagt och dessutom upptäckte jag mer och mer när jag gick runt i trädgården. Det är en trädgård som man vill spendera tid i, delvis just eftersom där finns så många slags olika platser. Det här stämmer väldigt bra in på vad Carina Tenngart Ivarsson vidare talade om, nämligen att man inte behöver se allting i trädgården direkt, men man ska kunna ana saker och känna sig trygg att gå vidare. Till att börja med kanske man som deltagare vill hålla sig nära huset eller sin bil för att känna att man är på en trygg plats, men sedan ska man kunna våga sig längre bort och göra en större plats till "sin". Tillslut kan hela trädgården och kanske till och med delar av omgivningen kännas som "sitt".

Torups hälsoträdgård är en plats som innehåller flera restorativa värden med olika nivåer av krav och fascinerande inslag. Den mest restorativa delen tycker jag som sagt är Fruktlundan med den vildare delen, men i trädgården finns också buskage med bersåer och platser med utsikt över omgivande hagar som ger en mycket bra restorativ miljö. Dessutom tror jag att den blivande Skogsträdgården kommer att kunna ha ett bra restorativt värde, då den domineras av vegetation i naturlika, organiska former samt har en låg komplexitet. Samtidigt tror jag att det för målgruppen, personer med stressrelaterad ohälsa, behövs områden för trädgårdsterapi då denna är en viktig del av behandlingen. I trädgården finns även mycket utrymme för detta, till exempel genom de flera odlingslandden.

Det finns i huvudsak två olika slags miljöer i Torups hälsoträdgård, en ordnad och en lite vildare. Ju närmre huset man befinner sig desto mer ordnad är miljön. Här är det också mycket mer socialt

och det kan vara svårt att hitta egna platser att vara helt avskiljd på. Längre bort från huset, i trädgårdens kanter, blir karaktären vildare och det finns fler platser att dra sig undan på. På många av dessa platser går det att ha aktiviteter för flera personer, men jag tycker ändå att de känns mer skapta för en eller två personer. Allra längst bort i trädgården, intill bäcken, kan man sitta helt själv utan att varken se andra eller att synas själv. Jag funderade här på om platsen faktiskt skulle kunna utgöra en jobbig miljö, där man själv inte känner att man har kontakt med trädgården. För mig som frisk person tyckte jag dels att det var en härlig restorativ plats, men den gjorde mig samtidigt lite nervös just eftersom jag inte alls kände kontakten med resten av trädgården.

Diskussion

Utifrån litteraturstudien och exemplet Torups hälsoträdgård har det visat sig att det i hälsoträdgårdens restaurativa delar först och främst är viktigt med platser där deltagaren kan vara sig själv i en miljö som passar just dennes mentala styrka och sinnestämning. En sådan plats kan till exempel likna den vildare delen av trädgården i Torup, gärna också med en utsikt över öppna ytor såsom haggar eller ängar. Det här påminner mycket om den savannlika miljö som sägs ha positiv påverkan på människan, då vi trivs och känner oss trygga i denna typ av omgivningar. Deltagaren ska inte behöva känna att han eller hon måste anpassa sig till trädgården, det är trädgården som ska klara av att möta dennes behov och önskemål. Hela trädgården måste vara utformad för att innehålla läkande egenskaper, detta handlar om alltifrån större strukturer ner till minsta detalj. Att dela upp trädgården i olika rum är ett sätt att få bra strukturer i trädgården. Då kan deltagarna själva få möjlighet att finna ett rum som faller just dem i smaken, antingen om de vill vara ensamma eller tillsammans med andra. Torups hälsoträdgård utgör ett bra exempel på detta. I och med att de olika rummen har varierande karaktärer och storlekar finns det gott om valmöjligheter mellan platser att vistas på. Karaktärer som kan vara bra att få med i rummen är de karaktärer som enligt forskare har visat sig vara eftersökta av personer med stress- och utmattningssyndrom, nämligen Rofylld, Artrik och Skydd. I Torups hälsoträdgård går alla dessa att finna. Karaktären Rofylld kan man till exempel finna i Gårdsplanen och vid odlingslanden i rummet Utsikten. I Fruktlunden med den vilda delen återfinns karaktären Artrik. I den här delen, men även i små gläntor och bersåer i trädgårdens södra del, går det också att finna karaktären Skydd.

Detaljer i sin tur är bra för att stödja rummen. I Torups hälsoträdgård har man använt sig av klassiska, lite gammeldags, detaljer och

växter, vilket gör sig väldigt bra till helheten då de smälter in i omgivningen. Deltagarna får en trygghetskänsla i och med att de kan känna igen sig i miljön. Dessutom bildar detaljerna och materialen en rofylld känsla som hade varit svår att få fram med mer strikta eller abstrakta föremål. Detaljerna i en hälsoträdgård ska alltså inte vara för uppseendeväckande. Då är det bättre att satsa på en enkel och traditionell stil med organiska och naturliga former och material, där vegetation får utgöra en viktig faktor. En hälsoträdgård utan rikligt med vegetation är för mig som ett shoppingcenter utan affärer. Vegetation är nödvändig för att en hälsoträdgård ska få restaurativa värden. En helt hårdgjord trädgård skulle bara kännas stel och opersonlig.

Att i designen också ha med vatten i en hälsoträdgård kan ge ett stort värde, då vatten ger trygghet i och med att det är ett element som krävs för vår överlevnad. Dessutom ger vatten ett restaurativt värde till trädgården, samt skapar fascination. Det är allmänt känt att människor lockas och attraheras av vatten. Hur många efterfrågar till exempel inte havsutsikt i sina bostäder, eller åtminstone ett vattennära läge? I Torups trädgård syns inte bäcken som rinner igenom förrän man går ganska nära, dock hörs porlandet en bit bort. Att sitta på en stubbe, se ut över hagmarkerna och lyssna på bäcken som porlar, trädens prasslande i vinden och fåglarnas kvitter ger en stark fridfull känsla där man kan koppla bort vardagens bekymmer och stress. Jag tror att det väsentliga främst är kännedomen om att vatten finns där. Det behöver inte ta upp så stor del av fokus i trädgården för att utgöra en viktig del. Bara vetskapen om vattnets närvaro och att man kan gå fram till det om man vill bidrar positivt till trädgården.

En annan viktig del i en hälsoträdgård är avgränsningar. För att deltagaren ska kunna slappna av ordentligt ska denne inte behöva bli påmind om världen utanför. I Torups hälsoträdgård är avgränsningarna på sidan ut mot vägen fortfarande inte tillräckliga. Här

kommer dock så småningom en avenbokhäck växa till sig och förhoppningsvis bilda en tillräckligt tät och hög avgränsning. Eftersom Torups hälsoträdgård ligger långt ut på landet, en bra bit bort från störande objekt och saker som tröttar ut vår riktade koncentration, behövs inte lika tydliga och stora avgränsningar som det hade behövts om trädgården till exempel låg närmare staden. Faktum är att på trädgårdens ena sida, sidan som gränsar till en hagmark, behövs knappt någon avgränsning alls. Här räcker det med en markering om vart trädgården slutar. Något skydd mot ut- eller insyn är inte nödvändigt. Snarare är det en kvalitet att det går att blicka ut över det omgivande landskapet eftersom det där inte finns något som behövs stängas ute. Att ha tydliga avgränsningar inne i trädgården är dock viktigt oavsett i vilken omgivande miljö trädgården är placerad. Här får gärna tätheten och tydligheten på avgränsningarna variera, det viktigaste är att de skapar olika rum och platser – vissa mer synliga och slutna/öppna än andra.

Det kan vara lätt att tro att det inte spelar så stor roll hur en hälsoträdgård är utformad, bara den är fin och trivsamt, men så är inte fallet. Som jag har kommit fram till i det här arbetet är utformningen av en hälsoträdgård väldigt viktigt. Det kan vara svårt att säga precis hur en hälsoträdgård ska se ut men forskning kan ge tips på vad som har visat sig vara betydelsefullt i utformningen. Därför är det mycket viktigt att se till vad forskningen säger. Samtidigt är det också viktigt att vara öppen för nya möjligheter där deltagarna utgör en väsentlig del med sina önskemål på platsen. Det är trots allt de som ska använda trädgården för att kunna återhämta sig och må bättre. När det gäller material och detaljer finns det till exempel saker som säger emot varandra i forskningen. I dessa fall kan det vara bra att lyssna på deltagare för att få en fingervisning åt vilket håll man borde gå. Till exempel säger forskningen att det är viktigt med detaljer som leker med och öppnar våra sinnen, däribland lukt, men samtidigt kan personer med stressrelaterad ohälsa finna dofter väldigt jobbiga och till och med outhärdliga (Grahns et al.,

2010). Som jag uppfattar det handlar detta om ganska starka dofter och kanske inte helt naturliga, som till exempel parfymer, men kanske borde man ändå passa sig för att använda växter som luktar väldigt mycket och istället satsa på vegetation där doften snarare går att ana.

Jag tror på att arbeta med sinnen. Härliga dofter (men då inte för starka), vackra omgivningar och att kunna smaka på det som växer är något fascinerande som uppskattas av de flesta människor i alla åldrar. Saker som dessa kan även börja väcka minnen. Minnen kan vara både på gott och ont, men för de flesta tror jag att detta är saker som förknippas med glädje. Jag tror att glada stunder är en viktig del i processen till att bli frisk, att det går lättare om man har något att glädjas över. På detta sätt tror jag även att välkända växter kan verka, dels för att väcka minnen men också med faktumet att de skapar en slags trygghet i och med att miljön inte känns obekant. Självklart har olika människor olika erfarenheter till växter och material. Alla kan inte ha samma åsikter om vad som är en trivsamt, fridfull och vacker miljö. Min uppfattning är dock att de flesta verkar trivas i klassiska miljöer, såsom i Torups hälsoträdgård, gärna med lite ”sommarstugan på landet –känsla”. Frågan är då om man helt ska akta sig för mer exotiska och främmande inslag i en hälsoträdgård? Jag tror att detta kan fungera både bra och dåligt, samt bero på vad det är för föremål. För personer med väldigt lite mental styrka kan det kanske vara jobbigt med någonting helt nytt som tar energi från dem. För personer med lite mer psykisk styrka kan det kanske istället ha ett värde. Det kan till exempel handla om att ha ett exotiskt träd som vårdträd. Detta ger något att fascineras av och intressera sig för.

Det sägs att storleken på trädgården egentligen inte har så stor betydelse, så länge det finns plats för att promenera runt. Jag har svårt att se hur en allt för liten hälsoträdgård skulle kunna fungera tillräckligt bra. Visst kan den fortfarande ha restorativa värden,

men det måste också finnas plats för att en hel grupp ska kunna få det utrymme som de behöver för att läka. Det kan till exempel bli mycket svårt att tillgodose alla nivåer i Grahns behovspyramid om trädgården är för liten. Att tillgodose dessa nivåer är viktigt i en hälsoträdgård. Detta för att alla deltagare ska få ut vad just de behöver av trädgården.

En hälsoträdgård inomhus tror jag dock skulle kunna fungera. En sådan skulle till exempel kunna se ut som ett jättestort växthus. Kanske skulle man kunna få känslan av instängdhet i denna typ av miljö, men med en bra design och med väggar och tak av glas så att man kan se ut tror jag inte att det är några problem. Fördelen med en hälsoträdgård inomhus är att den går att använda året runt i alla väder, men samtidigt försvinner det positiva med årstidsväxlingar. Jag tycker att man ska satsa på hälsoträdgårdar utomhus, men att man ser till att det finns möjlighet att vistas inomhus också i dem. En trädgård utomhus känns mycket mer naturlig och jag tror att det kan vara till hjälp i den läkande processen.

När det gäller teorierna om hur naturen påverkar människan tror jag att både teorin om riktad och spontan koncentration och teorin om människans urhem kan stämma. Men jag tror också att man påverkas av vilken slags miljö som man själv har växt upp i. I min uppväxt har jag alltid bott i närheten och av skog och hav. Jag ser dessa miljöer som mycket restorativa och det är hit jag söker mig när jag behöver återhämta mig. För någon som inte växt upp i dessa miljöer kanske inte skog och hav betyder lika mycket för dem som för mig. En person som har växt upp i ett böljande åkerlandskap kanske istället ser detta som sin restorativa miljö. Detta kan vara bra att ha i åtanke vid anläggandet av en hälsoträdgård. Som jag tidigare nämnt har människor olika bakgrunder och erfarenheter av vad som kännetecknar en rogivande plats. Därför kan det vara bra att inte inrikta sig för mycket på att skapa en enda "optimal" plats, utan istället skapa flera olika. Deltagargrupper kommer och går

vilket också medför att olika önskemål på platsen ändras. Skulle man koncentrera sig på att skapa en bra plats för första gruppen kanske denna plats sedan inte alls passar lika bra för nästkommande personer. Samtidigt får man akta sig för att göra trädgården för opersonlig. Jag tror att det är viktigt att deltagarna kan känna en stark koppling till trädgården där de kan känna sig hemma och fria att göra det som faller dem in.

I städer idag kan det vara svårt att hitta restorativa platser där man kan återhämta sig från vardagens arbete och stress. Jag har bott i Malmö i snart tre år och har fortfarande inte funnit en plats som är helt och hållet restorativ där jag kan släppa allt och varva ner, inte någon som är lättillgänglig nära mitt hem i alla fall. Det vore bra om städerna kunde satsa mer på restorativa miljöer inne i staden. Kanske kan man anlägga restorativa parker med ordentliga avgränsningar så att det faktiskt blir som att komma in i en annan värld. Dessa parker skulle då vara utformade så som jag har beskrivit i min uppsats och ha som enda syfte att folk ska kunna komma dit för att återhämta sig. Det blir som en slags publika hälsoträdgårdar dit vem som helst kan komma, när som helst. De flesta parker innehåller idag många andra funktioner vilket kan göra det svårt för personer med stressrelaterad ohälsa att faktiskt finna tillräckligt mycket ro i dessa miljöer.

Avslutande reflektioner

Genom mitt arbete har jag fått en stor kunskap i anläggandet, men också om verksamheten, i hälsoträdgårdar. Jag tror att jag kommer att kunna ha nytta av mina erfarenheter från den här uppsatsen i framtiden, även om det nödvändigtvis inte blir i anläggandet av en hälsoträdgård. Det kan vara bra att ha restaurativa miljöer i tanken även när man utformar andra platser, till exempel parker eller bostadsgårdar. Det kan ge dessa platser ytterligare värden, för som sagt - restaurativa miljöer är bra för alla, inte bara för personer som lider av stress- och utmattningssyndrom.

I framtiden vore det intressant att jobba vidare med andra frågor under ämnet hälsoträdgårdar. Först och främst skulle jag vilja fördjupa mig mer i hur utformningen verkligen påverkar människan, och inte bara hur trädgården borde bli designad. Det kan också vara intressant att lära sig mer om trädgårdsterapi och hur denna möter de restaurativa delarna, för att få en djupare bild av hur dessa samspelar. Att jämföra Torups hälsoträdgård med andra hälso- och rehabträdgårdar är ytterligare en sak som vore givande. Detta för att kunna studera återkommande strukturer och detaljer, samt se hur de skiljer sig åt.

Jag skulle också vilja veta mer om vilka satsningar man gör inom hälsoträdgårdar för personer med utmattningssyndrom i Sverige. Den uppfattningen som jag har fått är att hälso- och rehabträdgårdar inte är tillräckligt tillgängliga för dem som är i behov av återhämtning och rehabilitering av stress och utbrändhet. Torups hälsoträdgård inriktar sig bara för personer anställda på Malmö stad och i Alnarps rehabträdgård har man bara vård av långtids-sjukskrivna, där deltagarna i genomsnitt varit sjukskrivna i fyra och ett halvt år (Tufvesson, Katharina, muntligen, 2011-04-15). Vad händer med resten av personerna som är i behov av denna slags

vård? Ska det behöva gå så långt tid som fyra år innan man kan få den hjälp som man behöver? Eftersom stress är ett sådant vanligt förekommande problem för många människor (Arbetsmiljöstatis-tisk rapport, 2010:4) borde den här typen av vård vara tillgängligt för fler och tidigare. Att ta itu med stressrelaterade problem i tid är något som många vinner på – den drabbade och dennes arbets-givare, som förhoppningsvis slipper anställda med lika mycket sjukfrånvaro, är två exempel.

Avslutningsvis

Syftet med det här arbetet var att få kunskaper om vad man ska tänka på i anläggandet av en hälsoträdgård för personer med stressrelaterad ohälsa, samt vad som bör finnas med i denna. Detta har jag svarat på genom stycket om hälsoträdgårdens utformning, men också genom en fallstudie av Torups hälsoträdgård samt i diskussionen. Med mitt material har jag fått reda på att utformningen av hälsoträdgården har en väldigt stor betydelse för deltagarnas läkningsprocess. Miljön måste kunna stödja denna process samtidigt som den ska vara intressant och fascinerande. Trädgården ska även kännas trygg och inte vara allt för obekant. För att åstadkomma detta kan man använda sig av tydliga avgränsningar samt välkända växter och detaljer. Det är också väldigt viktigt att trädgården innehåller flera olika slags rum, med olika miljöer som passar alla sinnesstämningar. Personer som lider av utmattningssyndrom har ofta behov av att komma bort och vara för sig själva, därför är det också viktigt att det finns platser för detta.

Källförteckning

Muntliga källor

Lieberg, Mats, Professor. Föreläsning om insamlingsmetoder, SLU, Alnarp, 2011-03-29

Pearson, John, Trädgårdsmästare. Studiebesök i Torups hälsoträdgård, 2011-04-15

Tenngart Ivarsson, Carina, Landskapsarkitekt. Intervju, 2011-04-19

Tufvesson, Katharina, Friskvårdscoach & Stress- och avspännings-terapeut. Studiebesök i Torups hälsoträdgård, 2011-04-15

Elektroniska källor/Internet

Arbetsmiljöverkets hemsida (2010), Arbetsorsakade besvär [online], tillgängliga via http://www.av.se/dokument/statistik/officiell_stat/ARBORS2010.pdf [2011-05-05]

Tryckta källor

Abramsson, Karin & Tenngart, Carina (2003) *Grön rehabilitering – behov, förutsättningar och möjligheter för en grön rehabiliteringsmodell*. LRF-sydost

Barnes, Marni & Cooper Marcus, Clare (1999) Design philosophy. I: *Healing gardens, therapeutic benefits and design recommendations*. Red. Cooper Marcus, Clare & Barnes, Marni. New York. sid. 87-114

Benjegård, Lena & Celander, Rigmor (2010) Att planera och anlägga en rehabträdgård. I: *Gröna Rehab Göteborgs botaniska trädgård*. Red. Eva-Lena Larsson. Västra Götalandsregionen. sid. 51-69

Cooper Marcus, Clare & Barnes, Marni (1999) Introduction: Historical and cultural perspective on healing gardens. I: *Healing gardens, therapeutic benefits and design recommendations*. Red. Cooper Marcus, Clare & Barnes, Marni. New York. sid. 1-25

Grahn, Patrik. Tenngart Ivarsson, Carina. Stigsdotter, K Ulrika & Bengtsson, Inga-Lena (2010) Using affordances as a health-promoting tool in a therapeutic garden. I: *Innovative approaches to researching landscape and health. Open Space: People Space 2*. Red. Ward Thompson, C. Aspinall, P & Bell, S. sid. 120-157

Grahn, Patrik (2010) Därför mår vi bra i natur och trädgård. I: *Trädgårdsterapi – Alnarpsmetoden, att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Red. Ottosson, Åsa & Grahn, Patrik. Bokförlaget Bonnier Existens. sid. 49-68

Grahn, Patrik (2005) Om trädgårdsterapi och terapeutiska trädgårdar. I: *Svensk miljöpsykologi*. Red. Johansson, Maria & Küller, Marianne. Lund: Studentlitteratur, sid. 245-262

Jarle Sorte, Gunnar (2005) Parken för Homo Urbanis – stadsmänniskan. I: *Svensk miljöpsykologi*. Red. Johansson, Maria & Küller, Marianne. Lund: Studentlitteratur, sid. 227-244

Kaplan, Stephen (1990) Parks for the future: A psychological perspective. I: *Stad och land*, #85. sid. 6-21

Lindfors, Liselott (2010) Trädgårdsarbetet lugnar och läker. I: *Trädgårdsterapi – Alnarpsmetoden, att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Red. Ottosson, Åsa & Grahn, Patrik. Bokförlaget Bonnier Existens. sid. 87-103

Ottosson, Åsa (2010), Medarbetarna. I: *Trädgårdsterapi – Alnarpsmetoden, att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Red. Ottosson, Åsa & Grahn, Patrik. Bokförlaget Bonnier Existens. sid. 165-181

Sahlin, Eva (2010) Natur mot stress – vad säger forskningen? I: *Gröna Rehab Göteborgs botaniska trädgård*. Red. Eva-Lena Larsson. Västra Götalandsregionen. sid. 29-35

Stigsdotter, A. Ulrika (2005) *Landscape architecture and health, evidence-based health-promoting design and planning*, Doktorsavhandling SLU, Alnarp

Stigsdotter, A. Ulrika & Grahn, Patrik (2003) Experiencing a garden: A healing garden for people suffering from burnout diseases. I: *Journal of therapeutic horticulture*. vol. 14, sid. 38-48

Tauchnitz, Frederik (2010) En plats för alla sinnen. I: *Trädgårdsterapi – Alnarpsmetoden, att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Red. Ottosson, Åsa & Grahn, Patrik. Bokförlaget Bonnier Existens. sid. 37-47

Tenngart Ivarsson, Carina & Grahn Patrik (2010) Patient's experiences and use of a therapeutic garden: from a designer's perspective. *Schweiz Z Forstwes*. årg. 161:3. sid. 104-113

Ulrich, S. Roger (1999) Effects of gardens on health outcomes: theory and research. I: *Healing gardens, therapeutic benefits and design recommendations*. Red. Cooper Marcus, Clare & Barnes, Marni. New York. sid. 27-86

Ward Thompson, Catharine (2011) Linking landscape and health: the recurring theme. I: *Landscape and urban planning*. 99 sid. 187-195

Welén Andersson, Lena & Bengtsson, Inga-Lena (2010) Vägen vidare går genom trädgården. I: *Trädgårdsterapi – Alnarpsmetoden, att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Red. Ottosson, Åsa & Grahn, Patrik. Bokförlaget Bonnier Existens. sid. 13-27

Welén Andersson, Lena (2010) Kreativitet och konsten att tolka symboler. I: *Trädgårdsterapi – Alnarpsmetoden, att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Red. Ottosson, Åsa & Grahn, Patrik. Bokförlaget Bonnier Existens. sid. 71-85

Währborg, Peter (2010) Naturunderstödd hälsovård har en framtid. I: *Trädgårdsterapi – Alnarpsmetoden, att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Red. Ottosson, Åsa & Grahn, Patrik. Bokförlaget Bonnier Existens. sid. 133-147